

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 8 имени
А.В. Грязнова» ИГОСК



Князева С.С.

«07» ноября 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 – 11 классов
МБОУ «СОШ № 8 имени А.В. Грязнова» ИГОСК
в осенне – зимний период 2023/2024 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

День 1

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белка, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным | 200/5 | 12,26 | 11,80 | 40,96 | 304,54 | 0,16 | 1,31 | 52,16 | 1,39 | 147,10 | 196,60 | 79,38 | 2,32 |
| 1 | Бульборт с маслом сливочным | 30/10 | 6,96 | 9,96 | 17,70 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,06 | 1,50 | 24,40 | 0,16 | 152,20 | 124,56 | 21,34 | 0,47 |
| | Итого | 445,00 | 19,35 | 21,78 | 73,86 | 554,94 | 0,27 | 2,94 | 147,36 | 1,91 | 466,34 | 436,36 | 112,06 | 3,37 |

День 2

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белка, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 269 | Котлеты биточки особые | 90 | 7,46 | 9,89 | 9,44 | 142,00 | 0,05 | 0,41 | 33,00 | 1,62 | 23,65 | 1,62 | 16,50 | 0,68 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 6,36 | 6,75 | 35,53 | 228,00 | 0,06 | 0,00 | 33,30 | 0,58 | 14,17 | 43,83 | 8,45 | 0,95 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 510 | 20,45 | 19,63 | 125,3 | 738,52 | 0,131 | 1,9 | 76,65 | 2,46 | 53,76 | 102,84 | 61,55 | 2,75 |

День 3

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белка, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 15,70 | 15,08 | 14,65 | 257,40 | 0,20 | 0,90 | 48,42 | 4,89 | 53,80 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150 | 4,58 | 4,99 | 20,53 | 145,50 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 75-139 | Овощи тушеные | 60 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 510 | 25,82 | 22,78 | 83,25 | 635,04 | 0,311 | 4,42 | 58,77 | 6,37 | 86,54 | 196,66 | 98,01 | 6,18 |

День 4

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белок, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|---|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|-------|--------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| 279 | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 6,88 | 5,60 | 9,61 | 116,00 | 0,05 | 0,34 | 14,80 | 0,57 | 44,13 | 99,55 | 22,33 | 0,79 |
| 312 | Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,30 | 0,00 | 1,40 | 36,98 | 86,60 | 27,80 | 1,01 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| пр | Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 480 | 15,99 | 11,63 | 108,61 | 594,08 | 0,21 | 19,44 | 14,80 | 2,12 | 86,95 | 232,15 | 83,13 | 2,76 |

День 5

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белок, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-----------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|-------|--------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| 291 | Плов из птицы | 240 | 23,42 | 11,63 | 47,38 | 440,53 | 0,19 | 8,47 | 36,40 | 6,89 | 48,00 | 246,12 | 70,10 | 2,43 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 66,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| пр | Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 480 | 26,38 | 12,58 | 93,07 | 644,98 | 0,19 | 11,30 | 36,40 | 6,92 | 62,20 | 250,52 | 72,50 | 2,79 |

День 6

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белок, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|--|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|------|--------|------|----------------------|--------|--------|------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| 174 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным | 200/5 | 12,26 | 11,80 | 40,96 | 301,34 | 0,16 | 1,31 | 52,16 | 1,39 | 147,10 | 196,60 | 79,38 | 2,32 |
| пр | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/10 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 382 | Каша с молоком | 200 | 5,09 | 4,43 | 21,97 | 148,25 | 0,06 | 1,50 | 24,40 | 0,16 | 152,20 | 124,56 | 21,34 | 0,47 |
| | Итого | 445 | 19,72 | 16,53 | 77,42 | 544,99 | 0,22 | 2,81 | 76,56 | 1,55 | 299,3 | 321,16 | 100,72 | 2,79 |

День 7

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белок, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|--|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|------|--------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| 271 | Котлеты домашние | 90 | 8,87 | 11,82 | 9,34 | 180,00 | 0,09 | 0,01 | 12,10 | 0,04 | 13,17 | 92,10 | 17,55 | 1,35 |
| 528 | Соус красный острый | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 203 | Мясорубные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 6,36 | 6,75 | 35,53 | 228,00 | 0,06 | 0,00 | 33,30 | 0,58 | 14,17 | 43,83 | 8,45 | 0,95 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 66,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| пр | Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 510 | 20,77 | 21,28 | 92,94 | 640,14 | 0,15 | 3,53 | 55,75 | 0,71 | 51,04 | 151,73 | 32,00 | 2,92 |

День 8

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белка, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Ca | P | Mg | Fe |
| 294 | Котлеты рубленные из мяса птицы | 90 | 15,70 | 15,08 | 14,65 | 257,40 | 0,20 | 0,90 | 48,42 | 4,89 | 53,80 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 302 | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным | 150 | 4,58 | 4,99 | 20,53 | 145,50 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 139-75 | Овощи тушеные | 60 | 0,55 | 0,01 | 1,90 | 17,60 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 540 | 26,88 | 21,31 | 115,03 | 761,33 | 0,36 | 10,45 | 48,42 | 6,73 | 75,08 | 239,87 | 135,01 | 7,07 |

День 9

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белка, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Ca | P | Mg | Fe |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным | 150/30 | 17,12 | 12,46 | 92,24 | 550,67 | 0,08 | 0,52 | 52,80 | 4,04 | 181,88 | 241,63 | 46,38 | 1,18 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,04 | 45,00 | 0,31 | 9,45 | 25,31 | 4,72 | 0,39 | |
| | Итого | 450 | 19,55 | 19,97 | 122,13 | 746,67 | 0,118 | 3,35 | 97,8 | 4,38 | 205,53 | 271,34 | 53,5 | 1,93 |

День 10

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белка, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|----------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Ca | P | Mg | Fe |
| 289 | Рагу из птицы | 240 | 16,51 | 18,40 | 15,97 | 285,20 | 0,15 | 8,88 | | 6,30 | 40,08 | 270,40 | 55,82 | 5,06 |
| 339 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 480 | 22,56 | 19,63 | 97,92 | 626,03 | 0,17 | 9,68 | 0,00 | 6,50 | 45,92 | 316,40 | 88,82 | 6,02 |
| | Итого за период | 4850,00 | 219,47 | 187,12 | 988,93 | 6464,72 | 2,13 | 69,82 | 612,51 | 39,65 | 1433,26 | 2519,02 | 1039,52 | 38,48 |
| | Среднесуточные показатели | 485,00 | 21,95 | 18,71 | 98,89 | 646,47 | 0,21 | 6,98 | 61,25 | 3,97 | 143,33 | 251,90 | 103,95 | 3,85 |

Всего прошито
и пронумеровано 4 листов

Директор МБОУ «СОШ №8
Имени А.В. Грязнова» ИГОСК
С.С. Князева

